

ABSTRACT

School-age children is a child's growth and development period so that the optimal nutrient intake is needed both in quality and quantity. Low intake of vegetables and fruits as a source of micronutrients is one of the dietary deviation in school-age children. The purpose of this research was to analyze the effect of nutritional education through game-based educational book media on knowledge and attitude changes of consumption of vegetables and fruit in elementary school students.

This research was a quantitative used pre-experiment research design of one group pre-post test. The samples were 34 students of fifth grade from the Elementary School of Suko 1 Sidoarjo, selected by simple random sampling. This research conducted for a month, consisted of 4 sessions of the lesson, each session hold for about 60 minutes. Data were collected by questionnaires, semi-quantitative FFQ, and game-based educational book media. The bivariate data were analyzed by paired t-test.

The result showed that the respondents have low consumption of vegetables and fruits per day. After the respondents were given nutrition education through game-based educational book about vegetables and fruit consumption for a month, there was a significant difference of knowledge ($p = 0,000$) and attitude ($p = 0,038$).

The conclusion of this study is the nutritional education through game-based educational book can improve the knowledge and attitude of consumption of vegetables and fruit changes in elementary school students. It is necessary to provide nutrition information for elementary school students either through nutrition education, library books or information on school board magazine.

Keywords: knowledge, attitude, vegetables and fruits, game-based educational book

ABSTRAK

Usia anak sekolah merupakan masa tumbuh kembang anak sehingga dibutuhkan asupan zat gizi secara optimal baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Rendahnya asupan sayur dan buah sebagai sumber zat gizi mikro merupakan salah satu kesalahan pola makan pada anak usia sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis *games* terhadap perubahan pengetahuan serta sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pra-experiment with one group pre-post test*. Sampel penelitian sebesar 34 siswa kelas 5 SDN Suko 1 Sidoarjo yang dipilih secara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan dengan penyampaian materi sebanyak 4 kali selama kurang lebih 60 menit untuk tiap pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam proses pengumpulan data meliputi kuesioner, lembar semi kuantitatif FFQ, dan buku edukatif berbasis *games*. Analisis data bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah *uji paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tergolong kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah perhari. Setelah responden diberi pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis *games* tentang konsumsi sayur dan buah selama satu bulan, diketahui terdapat perbedaan pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,038$) yang signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis *games* terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap konsumsi sayur dan buah siswa sekolah dasar. Diperlukan adanya penyampaian informasi gizi untuk siswa sekolah dasar baik melalui pendidikan gizi, buku perpustakaan, ataupun informasi dari mading sekolah.

Kata Kunci: pengetahuan, sikap, sayur dan buah, buku edukatif berbasis *games*